

2017.9月号 無料配布  
【月刊168号】次号/9月24日第4日曜日発行!!  
UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

# 大人のための情報紙 シニアズ

## Seniors

あなたの輝く文化生活を応援します  
文具・画材・額縁・インテリア  
**平金商店**  
**パステル館**  
肴町ななっく4階 パステル館 検索

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス  
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp  
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735  
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/  
セブン企画/村井由紀子/大森ふじお/藤澤和哉/斉藤馨

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード  検索

### 日々使う器にこそ美しい感性を



陶芸家 雪ノ浦裕一さん

北海道旭川市出身、1985年「如月窯」を開窯、陶芸家として独立、1995年現在の場所に工房を設ける。東京のギャラリー、テパードで個展を中心に日本全国で展示会を開催。昨年は東京のお店の企画でNYのギャラリーにて初の海外進出、発表の場を広げている

#### 数学科から陶芸の世界へ

盛岡市民の憩いの場・高松の池を見下ろす高台にある「如月窯」。陶芸家の雪ノ浦裕一さん(57)が、夫婦で開いた陶房です。

雪ノ浦さんは北海道旭川市の出身。教師を目指し、岩手大学教育学部数学科に入学して盛岡へ。陶芸と数学はかけ離れているように思えますが、「副専攻で美術をとって、その頃陶芸に出会いました。理数系の考え方は今の仕事に生かされていますよ」と笑います。

陶芸家になるまでの道のりはユニークで、数学科を卒業後、さらに1年美術を専攻。いったん故郷に戻り、野幌(のっぽろ)の工業試験所に研修生として入所。生活費を稼ぎながら、女流陶

芸家の下で修行もしていたある日、新聞広告を見て「単純に南の島っていいな」と思い「サトウキビ刈の援農をしに沖縄へ。与那国島で半年ほど過ごした後、実家への帰路の途中に立ち寄った盛岡で、今の奥様・良子さんの家に居候し、その年に結婚したというから驚きです。

雪ノ浦さんはこの結婚を機に、「誰の色にも染まらない自分自身の器をつくりたい」と25歳で独立。夫婦で陶芸教室を開きながら製作に勤しみ、35歳で現在の陶房を開きます。

「アートよりも日常的に使える器を提供」

その土地でしかできない表現を求めて、岩手の土りんの天然木灰から作る灰釉(かいはう)を使うなど、独自のスタイルを作り上げ雪ノ浦さん。展示会への出品も多く、納期から逆算して段取りを決めるうまさも「よく褒められるね」と笑顔。そのために体調管理は重要で、盛岡の豊かな自然を兼ねて山菜やきのこ探りを楽しんでいきます。「これで終わり、ということがない世界。まだまだ表現の幅を広げたいですね」とますます意欲満々です。



多彩な作風が如月窯の魅力。料理好きの雪ノ浦さんは、自分の器に盛り付けることも多いそう

### MS&AD インシュアランスグループ

#### 自分のライフスタイルにあった保険を設計しよう。

保険のプロが、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。

弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。損害保険、生命保険の販売店です。

MS岩手株式会社 019-623-2400

### 大森ふじおのシニアナビ

#### ライブ感を楽しみに講演会へ

涼しくなり、市民を対象とした各種講演や講演会が目白押し。文学や歴史関係などの講演には、申し込みが急増しているようです。

シニアでほど座もあり、シニアの向学心は衰え知らず。参加者の真摯な姿勢を感じたのか講師の中には俄然張り切り、ボルテージを上げ、レジュメ以外のホットな話題にも及び、熱気を帯びた講演も。リアルなライブ感も味わえますね。

つい先日、雪石で開かれた文学関係の講演会も超満席で、シニアがほとんど。この日は、「雪石と宮沢賢治を語る会」1月例会200回記念公開講座。講師は、シニアズ「中国故事の叢智」で執筆の文芸評論家の吉見正信先生です。88歳の吉見先生は、「落語でも聞くとよ」とリラックスムードを演出しながらも、賢治の文学や

盛岡生活文化研究室大森ふじおペンとノートもお忘れなく。

雪石で開かれた講演会の様子

### 不動産エージェントがお手伝いします!!

## エイゲル

売買 賃貸 仲介 管理 査定

ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前通 9-12 TEL.019-604-3344

### 平屋で暮らす楽しみを

#### 暮らしやすい平屋を求める「あなた」にこのプラン!! 土地探し・資金計画からの全力サポート

岩手県持ち家着工 12年連続No.1 シリウスグループ

ご夫婦の寝室 プラス1部屋で急な来客にも安心対応

建物参考価格 **1,080万円** (税込)  
ボーナス払いなし 月々 **30,486円**  
2LDK 南・東西玄関対応プラン (19.67坪(65.01㎡))

1 階	65.01㎡ (19.67坪)
延べ床面積	65.01㎡ (19.67坪)
施工床面積	67.86㎡ (20.53坪)

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

知らないうちに結婚記念日

# こんなにあつた 結婚記念日

欧米から広まった  
しあわせの風習

結婚記念日とは、夫婦が晴れて家族になったお祝いの大事な記念日です。結婚記念日を祝う習慣は、イギリスから始まったと言われ、夫婦の歴史を物語る証として、お祝いするようになったそうです。その後、イギリスからアメリカに文化が伝わり、それを経て日本に渡ってきたと言われてます。日本で初めて記念日としての行事を行ったのは、明治27年(1894年)にも遡ると言われ、明治天皇と昭憲皇太后の結婚式「大婚25年祝典」が日本での起源とされています。その後、1937年にアメリカで記念日の標準が決められたのを機に、戦後から日本の家庭にも浸透していき、一般的に知られるようになりました。

日本では元来、家としての絆を重んじてきた風習だったのと異なり、ヨーロッパでは夫婦が中心となつていて違いがあります。記念日も当初は5年目・15年目・25年目・50年目・60年目の5回だけだったようです。夫婦の結びつきを大事に考える欧米らしい発想のもと、今では結婚1年目の「紙婚式」から15年目の「水晶婚式」、60年目の「ダイヤモンド婚式」まで、その名称の通り、年月を重ねることにより強固で貴重なものに変化していく、という重なる夫婦の絆を表しています。

## 結婚記念日の主な名称

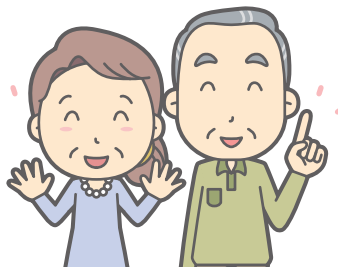
25周年：銀婚式	45周年：サファイア婚式
30周年：真珠婚式	50周年：金婚式
35周年：珊瑚婚式	55周年：エメラルド婚式
40周年：ルビー婚式	60周年：ダイヤモンド婚式

※表記は25周年目以降 ※イギリス式表記に基づくもの

1年目から15年目までは毎年、記念日の名称がつけられています。上記はイギリス式の名称ですが、アメリカなどでは、また異なる名称がつけられています。最長で85年目のワイン婚式というものもあり、調べてみて面白いですね。

欧米の風習としては、結婚記念日はその名称にちなんだ贈り物をして祝うそうです。日本でもその風習は定着しつつあり、結婚25年目の銀婚式、50年目の金婚式には盛大なお祝いするのが主流となつています。しかし、築いた夫婦の絆はそれぞれで祝い方もさまざまです。お互いに贈り物をし合ったり、子供や孫からプレゼントを贈ったりするなど、それぞれの祝い方を楽しんで一番の喜びといえるでしょう。感謝の気持ちを普段は照れ臭くて伝えられなくても、記念日には伝えられるのも良い機会です。節目の年だけの記念ではなく、感謝や尊敬の思いを言葉や形にするこつこつこれからも素敵な関係を続けていけるのかも知れません。

夫婦・家族みんなで心に残るお祝いを



## 「今」を二人の歴史に刻む素敵なひとときを

お祝いは色々な形があつていいもの。たまには一緒に映画を観たり、二人で同じ品を揃えてみたり素敵な時間を過ごすもよし。子供や孫たちからも花束をもらったり、ケーキやジュースを囲んで家族みんなで楽しい時間も過ごすもよし。暖かい喜びに触れて、これからの幸せを育ててください。

フラワーショップ リール

年に一度の記念日にあなたの気持ちを送りませんか

〒020-0122 盛岡市みたけ3-2-37 tel & fax 019-613-6687

「特別な日は、大切な人と」  
名作映画を劇場で!

午前10時の  
映画祭8

デジタルで甦る永遠の名作

今後のラインナップ

- 8/26～ おしゃれ泥棒
- 9/9～ トリュフォーの思春期
- 9/23～ 泥の河
- 10/7～ 天国と地獄

その他3月まで様々な作品が続きます

※一般/シニア1,100円 学生500円  
招待券/割引券/ポイントフル使用できません

中 劇

盛岡映画館通交差点 019(624)2879

喜びを分かちあえる一時に極上の一杯を

こだわりの一番搾り山葡萄原液 × 特許技術山葡萄濃縮エキス末

心が伝わる逸品として選ばれました  
日本経済新聞出版社「こちら秘書室公認接待の手土産2016」

お問合せ ☎ 0120-983-088

WEBで購入 山葡萄の極 検索

株式会社デカルト / 〒020-0021 盛岡市中央通3-17-7

※お酒ではありません

もりおか 風月堂

特別な日の美味しいプレゼント

お祝いケーキ

バラエティ豊かなケーキが揃っております。ぜひ、大切な人への贈り物としてご利用ください。

フルーツコンポート

沢山のフルーツがのったフルーツ好きにはたまらないケーキ  
5号 3,200円 / 6号 3,900円 / 7号 5,200円

もりおか 風月堂

盛岡市川目町23-11 Tel.019-651-8011 Fax.019-651-8906

☎ 0120-51-8211

http://www.m-fugetsudo.co.jp 風月堂 検索

浄法寺塗・秀衡塗製造元

うるみ工芸

夫婦の歩みと  
共に美しく

長年使うことで  
味わい深い艶が  
楽しめます

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通二丁目9-23 電話:019-654-4615 http://www.urumi.jp/

パチンコ&スロット

ユニオングループ

【岩手県】メガステージユニオン本宮・盛岡南  
ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根  
・沼宮内・岩手・浜民・宮古・磯鶏・山田

【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 [合計14店舗]

気づけば笑顔。  
そんな時間が  
ここにはあります。

有限会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表) 株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)

### 仏事・葬儀の不安 お悩みを解決する無料相談室

葬儀費用・寺院など 後継者  
入棺・離棺 墓じまい・遺品整理

## エンディングプラン

専門家のネットワーク

弁護士・司法書士・行政書士・葬儀業者・解体業者  
霊柩業者・生花店・料理店・仏具店・石材店等

エンディング・プラン盛岡  
TEL.019-613-5335  
〒020-0127 盛岡市前九年一丁目7番31号

### 毎日の供養や仏事の贈り物に お供えの花

生花とは違ったお供えがある  
プリザーブドフラワーの仏花  
花も傷まず、季節を問わず長く飾れ  
お遣い・物にも喜ばれております  
仏花も多種取揃える「花のまりちゃん」  
ぜひ、お立ち寄りくださいませ

4,500円税別  
故人を偲びながら ケース付  
プリザーブドフラワー 仏花 4,500円税別  
3,500円税別 各種取り揃えております。 4,000円税別

花材専門店 **花のまりちゃん**  
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162  
Tel.090-2362-3790 E-mail info@hanamari.biz 盛岡市青山2-11-17  
プリザーブドフラワー・フラワーアレンジメントの体験受付中  
ホームページ & ネット通販でのお買い物は「花のまりちゃん」検索

### 平成29年度 シルバー110番 特別相談デー

法律 医療 介護サービス 税金 年金 認知症  
9月9日(土) 時間/10:00~15:00  
秘密厳守 相談無料  
相談電話 ☎0120-84-8584  
主催/岩手県高齢者総合支援センター  
運営/(公財)いきいき岩手支援財団  
【お問い合わせ先】〒020-0015 盛岡市本町3-19-1  
☎019-625-0110

### 相続時に土地・資産の継承はお済みですか?

後継者が土地について知らない場合の  
トラブルが多数報告されています。  
しっかりと後継者に継承するために、  
資産として把握した状態で相続ませんか?  
境界等に関するトラブルも防げます。

まずはご相談ください。

土地・建物の取得調査・測量  
**株式会社 L&H**  
LAND&HOUSE  
TEL.019-658-8201  
〒020-0021 岩手県盛岡市中央通二丁目2-11

### 「認知症カフェ」まつり

認知症の方やその家族ら  
が集う認知症カフェ、通称  
「オレンジカフェ」が広が  
りを見せつつあります。  
「オレンジカフェ」が広  
がらなるといわれています。  
認知症になっても、住み  
慣れた地域で、安心して暮  
らしていけたらいいです  
ね。物忘れのある方も、そ  
うではない方も誰でも気軽  
に立ち寄り、お茶やお菓  
子を楽しみながら、息抜き  
情報交換をする場として利  
用されています。

盛岡市長寿社会課  
☎019(613)8144

### 元気な活動している大新吟詠会のみなさん

平均年齢70歳という吟詠  
サークル「大新吟詠会」。60  
〜90代の生徒さんが毎週水  
曜日のこの時間を楽しみ  
に、盛岡市南青山にある盛  
岡市西部公民館で活動して  
います。

指導をする村上岳星先生  
(7)は、設立した平成6年  
から現在まで23年間、たく  
さんの生徒さんへ吟詠の楽  
しさを伝えてきました。  
まず意外と知らない吟詠  
について。吟詠・詩吟は、年  
齢問わず楽しめる日本人の  
心を歌う伝統芸術で、詩に節  
を付けて歌うものです。腹  
指しを交わす事や納得。  
また、この時間は友達づ  
くりの場にもなっていて、  
授業前は常に皆さんの笑い  
声が始まるそうです。しかし授  
業が始まると雰囲気は一  
変、皆さん真剣な表情で取  
組まれます。現在全国に約  
5万もあるという吟詠・詩  
吟の会。吟詠・詩吟にも段  
位があり、「大新吟詠会」の  
生徒の皆さんも日々目標を  
持ち励んでいるそうです。

### 吟詠サークル大新吟詠会

## 元気の秘訣は「声出し」

平均年齢70歳という吟詠  
サークル「大新吟詠会」。60  
〜90代の生徒さんが毎週水  
曜日のこの時間を楽しみ  
に、盛岡市南青山にある盛  
岡市西部公民館で活動して  
います。

指導をする村上岳星先生  
(7)は、設立した平成6年  
から現在まで23年間、たく  
さんの生徒さんへ吟詠の楽  
しさを伝えてきました。  
まず意外と知らない吟詠  
について。吟詠・詩吟は、年  
齢問わず楽しめる日本人の  
心を歌う伝統芸術で、詩に節  
を付けて歌うものです。腹  
指しを交わす事や納得。  
また、この時間は友達づ  
くりの場にもなっていて、  
授業前は常に皆さんの笑い  
声が始まるそうです。しかし授  
業が始まると雰囲気は一  
変、皆さん真剣な表情で取  
組まれます。現在全国に約  
5万もあるという吟詠・詩  
吟の会。吟詠・詩吟にも段  
位があり、「大新吟詠会」の  
生徒の皆さんも日々目標を  
持ち励んでいるそうです。

元気な活動している大新吟詠会のみなさん

### 美しく、さらなる輝きを。

岩手県特約店

期間中のご成約の方にオリジナルグッズプレゼント

## Bridal Fair 8月26日~9月18日まで開催

当店2階ブライダルサロンで、ブライダルフェアを開催いたします。

いいものを真心こめて  
**MICHIMATA**  
盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン  
1F ウォッチサロン  
道又時計店 検索

### 60歳からの生活をサポートする。

もりしんシニアライフローン  
シニアプラン  
詳しくは、「ローンプラザもりしん」  
0120-160-656 (土曜日も営業)

あなたのそばに もっと身近に  
**盛岡信用金庫**  
盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

### 新築につき入居者募集中!!

サービス付高齢者住宅  
**やまぼうし桜台**  
【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きな  
お花・野菜を育てていただけます

電話:019-667-1977 受付担当  
住所:盛岡市桜台2丁目18-2 藤嶋部長

### 総料理長渾身の 創作和食

夕食をバイキングから会場での創作和食御膳へ

7.13 新たな食への追求がはじまる。

13,500円税別  
別添入浴料150円を申し受けます

ご予約・お問合せ 019-695-3333  
〒020-0574 岩手県岩手郡紫波町10-64-1 森の風 検索

### エクストレイル特別仕様車「エクストリーマー-X」「モード・プレミア」

限界に挑戦するエクストリーマーたちへ。  
気高く、ワイルドなタフギア。

優雅に、そしてワイルドに、都市を愉しみ尽くす大人たちへ。  
さらなる輝きを求め、オーテックが磨き抜いた上質。モード・プレミア。

20X エクストリーマー-X [2列] (4WD)  
メーカー希望小売価格(消費税込)  
2,982,960円 残価設定型 クレジット

モード・プレミア [2列] (4WD)  
メーカー希望小売価格(消費税込)  
3,277,800円 残価設定型 クレジット

盛岡日産モーター(株) 本店  
岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2  
Tel.019-611-1123

盛岡日産モーター(株) 盛岡北店  
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12  
Tel.019-641-5321



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【15食目/ちくわのトースター焼き】



ポテトサラダなど買ってきた総菜が余ってしまった時は、ちょっとした工夫でこんなにおいしい一品が完成。

## 残った総菜が変身

作り方

- 1 さくらえびの半量と総菜のあまりものを小鉢に入れてざっくりと混ぜる。
- 2 万能ねぎの半分は、ちくわの長さに切っておき、残りは粗みじん切りにして①に混ぜ合わせる。
- 3 ちくわをタテ半分に切り、切った面のくぼみに②の半分の長さのほうの万能ねぎを乗せる。その上に、②で混ぜ合わせたものをナイフや

フォークを使って少しこんもりと乗せる。

- 4 オープントースターで3〜4分程度焼く。焼きあがったら皿に並べ、あればレモン、パセリ、大葉などを添えて完成。

※使用機器により焼き上がり時間は若干異なります

♡トッピング♡  
マヨネーズであえている総菜ならなんでもOKです。トッピングも彩りよく工夫すれば、味も見た目も豪華な一品になります。

取材協力 遊食屋FUJII



材料

ポテトサラダなどマヨネーズを使用した総菜のあまりもの(50g)、ちくわ(4本)、万能ねぎ(4本、長ねぎでも可)、さくらえび(少々)

※盛り付け用に、レモン、パセリ、大葉を添える可



昔ながらの人情味あふれる雰囲気はほっこり

「これ食べたっけ」と、懐かしい話に花が咲きます

今年6月から30度超え。熱中症についてアレコレ思っていた時、水分補給の重要性とその補給法についての研修を受ける機会がありました。まだまだ残暑が続くそうなので、改めて水分補給の重要性について考えていきたいと思います。

①体重の約60%は水分

私達の身体は成人男性で体重の60%、女性は55%、赤ちゃんは70%が水分でできています。高齢者は筋肉量の減少に伴い、50%位に下がってきます。高齢者が脱水になりやすい要因の一つです。

# 水分補給の重要性

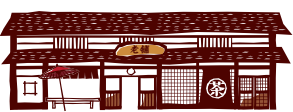
補給法を身につけて脱水回避に

②体内での水分体液の後

持作用です。新陳代謝がスムーズに行われる様に、体内の環境維持が結びつく塩分、カリウム、マグネシウム、カルシウムを一定に保ちます。3つ目が他に、ナトリウム、クロール(ナトリウムとクロール)が結びつく塩分、カリウム、マグネシウム、カルシウムを一定に保ちます。

液の性状を一定に保つ(浸透圧、PH)働きます。この水やお茶だけで水分を補うと体内の塩分やミネラル濃度がますます低くなり、かえって具合が悪くなる事があります。畑仕事や運動等で大量の汗をかいた時は、塩分やミネラルが入っている飲み物も準備する事が重要です。スポーツ飲料等の市販品を利用する場合は、塩分濃度0.1〜0.2%、ナトリウム量40〜80mg/100ccで、更に、4〜8%程度の糖質が入った物が良い様です。購入する際、ラベルを確認してみてください。

講師の方は、食事から入る糖質も考慮すると6%程度の糖質量が薦めとの事で、脱水後の水分の回復が早い、腎臓でのナトリウム再吸収率が良い事を挙げていました。甘いからと水で薄めては意味が無い事を強調していました。糖質量が多いので、日常的な飲み過ぎには注意しましょう。



老舗を訪ねて 「関口菓子舗」

## 手から手、人から人へ

創業明治26年、盛岡市神明町に店を構え、代々「盛岡駄菓子」を作ってきた「関口菓子舗」。現在、暖簾を受け継いでいるのは4代目店主・関口等さん(64)です。

寒い風土の保存食としてつくられたのが駄菓子の始まりと言われていますが、「ウチがどんなきつかけで駄菓子づくりをはじめたのかは伝え残されておらず、いまとなっては定かではありません」と、ご主人と共に店を支える奥様の真由美さん(59)。



歴史の長さを感じる佇まい

昭和40年代、それまで「駄菓子」と呼ばれていたものが「盛岡駄菓子」と総称され始めたあたりには、盛岡に駄菓子屋がたくさんあったそうですが、現存しているのは2〜3軒。関口菓子舗がこれまで変わらず営み続けることができた理由には、「手を広げなかったことが良かったのかも」と真由美さん。菓子職人は4人、パッケージ詰め3人と、全て手作業で作られている盛岡駄菓子。ネット販売などに頼らずに、対面販売による人から人へのこだわりも長く地元で愛される理由。「昔のままの味を守り継ぐ

青果の直営店がプロデュースするカレー屋さん!

テイクアウトOK

新メニュー登場! 汁なし「カレーうどん」!

TOMATOMAキッチン

テイクアウト予約 電話番号(内線3943) 019-651-1111

【住所】盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F 【営業時間】10:00~19:00(LO18:40)

予約不要! 介護講座の無料説明会

日時 9月5日(水)11:00~ 9月19日(水)11:00~ 約90分  
10月6日(金)11:00~ 10月13日(金)11:00~

これから介護職を目指す方  
家族の介護が必要な方  
介護福祉士を目指したい方  
などなど...未経験者も大歓迎!

説明会会場 盛岡駅前教室 (第五変和ビル4F)

学校法人 三幸学園グループ 無料パンフお届けします! お問い合わせはこちら!  
三幸福祉カレッジ 0120-294-350 盛岡(みたけ)教室でも開催中!  
三幸福祉カレッジ 盛岡市開運橋通5-6第五変和ビル4F 詳しくはお問合せ下さい

Body Cafe KANON

サロンスペースやキッズスペースもある バリアフリー空間

カノンスペースシェア カノンをお貸しします。

「場所代は単発の利用は基本無料」 ワークショップやサークルさんにもお使いいただけます。

サロンメニューでリフレッシュ

電話番号 019-601-6330  
営業時間 11:00~20:00  
定休日 毎週火曜日、等、月曜日  
盛岡市南大通1丁目15-8  
http://r.goope.jp/bckanon

ナポリタン カノンの自慢カレー タワー

カノンのカフェ飯は全て1,000円

# 犬猫の病気傾向

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

動物病院に来院する犬猫の病気で多いのが、犬は皮膚炎や外耳炎、猫では下痢や口内炎ですが、これらはいずれも飼い主さんが気付かずやすすい症状でもありません。

手術で多いのは、高齢の犬猫の癒や歯周病、若齢の犬猫では異物誤飲です。

一方、猫は膀胱炎、腎不全、尿石症などの泌尿器系疾患が多く、年齢別では子猫(0歳)は外耳炎、結膜炎、猫風邪、成猫(1〜6歳)が尿石症、高齢猫(7歳以上)には腎不全や腎疾患が目立ちます。

小型犬の場合、手術を伴う骨折や膝蓋骨脱臼、高齢犬(7歳以上)では、歯周病のほか心臓の僧帽弁閉鎖不全症も多くみられます。

犬種別では、キャバリアは心臓病にかかりやすく、発症リスクは犬種全体の約10倍といわれています。また、ゴールデン・レトリバーとパニーズ・マウンテン・ドッグは癌の発症リスクが8月分放送より

**エフエム岩手 ラジオ番組**  
毎週 火曜日/10:55~放送中

**山手先生の動物のこと**  
出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

**松園動物病院**  
各種検査・美容室・入院  
治療・手術・入院

午前 9:30~12:30 ※(水)予約制  
午後 15:00~19:00 ※(土)17:00迄/水・日・祝休診

年中無休  
019-661-0500

## 医療 肝臓の疾患⑥

### 非アルコール性脂肪性肝疾患

肝細胞に中性脂肪が沈着して肝障害を引き起こす病態を脂肪性肝疾患と言います。このうち、肝臓の組織で脂肪滴を伴う肝細胞が30%以上認められる場合を脂肪肝といいます。非アルコール性脂肪性肝疾患とは、飲酒習慣のない(または少ない)方に認める脂肪肝を指します。高血圧・高脂血症・高尿酸血症や肥満を合併した方に多くみられますが、肥満のない方でも起こることがあり、成人の8%程度は非アルコール性脂肪性肝疾患であるといわれています。

この中には、肝臓内に脂肪沈着するのみの単純性脂肪肝と、線維化が進行し、肝硬変・肝がんとなる危険性のある非アルコール性脂肪性肝疾患があります。近年、これら非アルコール性脂肪性肝疾患のうち15〜20%の方が、慢性肝炎であることが知られるようになりまし

ようになり、現在のところ、非アルコール性脂肪性肝疾患と診断するためには肝生検やMRIなどが有用とされています。

治療としては、有効性が示されている薬物療法は少なく、適切な栄養指導を組み合わせる減量や外科治療による減量が有効で、糖尿病や脂質異常症、高血圧などを合併している場合は、それらの治療に併せて改善していきます。

単純性脂肪肝、非アルコール性脂肪性肝疾患の段階に特徴的な症状はなく、無症状で経過することがほとんどです。肝線維化、肝硬変への進展に伴い、他の原因同様、全身倦怠感、掻痒感、黄疸などの症状がみられる

**あきらめないで つめ水虫**  
あなたに健康を

有限会社 宮手薬店  
TEL:019-622-2623  
盛岡市本町通 1-17-26

**ファイブ-α**  
お申し込みカンタン&スピード回答!

ご旅行や冠婚葬祭に、お子さん・お孫さんのお祝いごとに、**お使いみち自由!**  
2か月に一度のご返済もOK!

お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト(ソニーセンター)までお気軽にどうぞ。受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)  
0120-788-506 岩手銀行

**あなたの安心と快適を「かたち」に**  
豊富な商品・サービスから、お客様の生活に適したベッドをご提案します。

介護用品は専門スタッフに、まずはご連絡ください! あなたの悩みをお聞かせします。

**安全性を高めた最新のJIS企画 認証と快適性を併せ持つ シンプルベッド。**

**背上げ時の前ずれや、腹圧の軽減を考えたスイングバック構造。**

<b>パナソニック電動ケアベッドRS</b>	モータータイプ/2モーター 91幅レギュラー 品番/XVA131620	1割 750円 2割 1,500円	レンタル/月額 7,500円(非課税)
<b>和夢「彩」</b>	モータータイプ/2モーター 83幅 品番/NX-2N	1割 850円 2割 1,700円	レンタル/月額 8,500円(非課税)

お問い合わせやご相談は電話 ▶ **019-675-1531**  
専門スタッフが対応させていただきます。

1回の検査でほぼ全身をカバーします。  
**PET-CTがん検診**

Aコース(約2時間)	Bコース(約2時間30分)
85,000円	115,000円
Cコース(約3時間45分)	Dコース(約5時間30分)
145,000円	185,000円

自由診療

社団医療法人 啓愛会  
**孝仁病院PET画像診断センター** 0120-489-362  
岩手県盛岡市中太田泉田28番地 受付時間/9時~17時(木・日曜日・祝日・休診日を除く) 孝仁病院PET画像診断センター 検索

**白い筋肉と赤い筋肉、筋肉量の割合とは 筋力低下の対処法を探る**

「ウォーキング神話」といったものが存在しているように、早朝や夜など、健康の為に歩いた散歩をしていても、筋力低下のリスクは高まっています。

筋力低下のリスクを減らすには、赤い筋肉を増やすことが重要です。赤い筋肉は、長時間持続的に活動する筋肉で、ウォーキング等の長時間歩行で使われるのが赤い筋肉です。加齢によって減少する筋肉量の割合は、実は赤い筋肉よりも白い筋肉の方が多いためです。

単純に筋肉量をアップさせる為に90歳にいきなり100mをダッシュで走ってもらうという事は厳しいものであり、その人に合った筋肉量のつけ方などがしっかりとあるのです。詳しいトレーニングをしたい方は専門知識をもつトレーナーに尋ねる事をお勧めします。

うしぶくろ歯科医院・健康サロンも、院長牛袋徳道

**漢方で夏バテ解消**  
血流の悪化は心の負担

中医学では、夏は「心と脳を守る」ことを大切にします。そのカギとなるのが「水分の補給」。暑さで大量に汗をかくと、全身の水分不足から脳の潤いも減ってしまいます。その結果、頭がぼーっとしたり、めまいや頭痛を感じるという脳の不調が現れやすくなります。

また、血液の潤いも失われ、ドロドロ血から血行不良を招きます。血流の悪化は心の負担となり、動悸や息切れ・胸痛などにつながることがあります。

こうした場合や脳の不調は、身体の深い部分で潤い不足になっているサインです。

漢方では「生脈散」という処方によく用います。生脈散は心臓の働きを強めるとともに、身体に元気のエネルギーと潤いをもたらしてくれます。

また、夏のスイカは熱を冷まし身体を潤す一方で利尿作用によって湿(余分な水分や汚れ)を取り除いてくれるのでオススメです。

漢方では「生脈散」という処方によく用います。生脈散は心臓の働きを強めるとともに、身体に元気のエネルギーと潤いをもたらしてくれます。

また、夏のスイカは熱を冷まし身体を潤す一方で利尿作用によって湿(余分な水分や汚れ)を取り除いてくれるのでオススメです。

漢方の知恵袋

より一部引用  
KAN薬舗さんから読者プレゼント「宝島社 漢方・中医学がわかる本」心とからだの健康をサポートする漢方と中医学の知識がたっぷり詰まった一冊。漢方に興味がある方、必見です! 1冊(税込918円)を5名様にプレゼント。応募方法は7Pをご参照ください。

聴く力を生きる力に  
三遊亭円楽 x ワイテックス

**補聴器、買う前に使えます。**

**補聴器 取り扱い店**

青山店 盛岡市月が丘2-1-38 019-647-7660  
高松店 盛岡市高松4-1-6-25 019-665-1222  
都南店 盛岡市三本柳5-25-14 019-614-0678

**円楽さんをびっくりさせた補聴器。** 今すぐ試せます!

メガネの松田

**補聴器、買う前に使えます。**

**補聴器 取り扱い店**

青山店 盛岡市月が丘2-1-38 019-647-7660  
高松店 盛岡市高松4-1-6-25 019-665-1222  
都南店 盛岡市三本柳5-25-14 019-614-0678

メガネの松田

古き浪漫と歩く  
もりおか  
文・写真 高橋政彦

# 城下町にミステリアスな異界

多くの伝承に満ちた「南昌山塊」

標高84メートル。雲石町と矢中町との境界にそびえ、盛岡市内のほぼどこからでも眺望できる故郷の山、南昌山は古くは毒ヶ森と呼ばれていた。山中に棲む竜が暴れると雲が峰を覆い、その毒気で里人を苦しめたという伝説が毒ヶ森の由来である。果たして竜とは何だったのだろうか。そして里人を苦しめた毒気とは何を意味しているのか。

この毒ヶ森を南昌山と改称したのは盛岡藩五代藩主の南部信忠で、「南部繁昌」を略したものだという。そのかかると毒気が吐く毒気象の目撃が頻発していることも関心をそそられる。その龍の目撃が頻発していることも関心をそそられる。その龍の目撃が頻発していることも関心をそそられる。

## もりおかにしえ散歩 ⑤

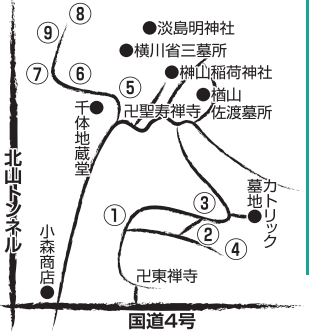
案内役 真山重博

## 北山で殿様の墓所巡り



先月に続き、今回は北山に点在する南部家ゆかりの殿様達の墓所がある場所をおさらいしながら、そこに眠る殿様がどんな方々だったのかをじっくりと紹介していきます。

①26代信直の遺志を受け継ぎこの地に新たな城と町を築いた27代利直公の墳墓  
②本来跡を継ぐはずの若君が不祥事のため廃嫡となり、思いもよらずお鉢が回ってきた35代利正公の墓  
③切支丹の娘、お蓮の方を母に持つ31代信忠公の墓  
④利直公の側室で29代重信公の生母であるお松の方を供養するために奉納された花輪地藏



山塊の上空や中腹で怪光現象の目撃が頻発していることも関心をそそられる。その龍の目撃が頻発していることも関心をそそられる。その龍の目撃が頻発していることも関心をそそられる。

次回はこの謎めく南昌山塊の麓にある「ぬさかけの滝」を訪ねることにする。落差7メートルの滝は、古来よりマタギが入山する際に、山の安全を祈願して御幣を納めた風習から名付けられている。さらには雨乞い信仰の儀礼にも大事な場であったと伝えられる「ぬさかけの滝」に身を置き、その秘められた意味合いを考えてみたい。

盛岡駅前商店街に岩手県内第1号のハツシユパピー店を構える「シューズモリ」は、オーダーメイドによる靴のあつらえと修理の店「森製靴店」として1933年(昭和8年)創業。今年84年を迎える老舗業。今年84年を迎える老舗業。今年84年を迎える老舗業。

## 盛岡の玄関口の老舗靴屋

岩手の経営者 今月のボズ! 「シューズモリ」代表 森雅之さん(55)



一緒にフラを踊りましょう!  
無料体験受付中  
月会費(月3回)4,000円~  
Relax & Refresh HULA Hale Lehua  
TEL.080-1663-2928

いわてシニアネット便り《9月の西部公民館パソコン教室》  
●エクセル入門編...5日(火)~7日(木)13時~16時  
●Googleアプリで楽しもう!...10日(日)10時~16時  
●ワード応用編...13日(水)~15日(金)18時半~21時  
●パソコン・タブレットお助け相談会...30日(土)10時~15時  
【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288  
NPO法人いわてシニアネット 〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.ne.jp

パソコン・OA機器廃棄  
不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。  
株式会社 リードコナン  
TEL 019-656-3600  
〒020-0051 盛岡市下太田沢68-40  
FAX 019-656-3601  
http://www.leadkonan.co.jp/

街のでんき屋さんだからできる!!  
シニアの暮らしに合わせたケア・サポート  
【よくあるご依頼例】  
●蛍光灯、電球交換...2,000円~  
●照明器具取付...3,000円~  
●チャイムやドアホン取付...3,000円~  
●換気扇交換...5,000円~  
※商品代金・消費税別途です。  
622-0593 まで!!  
ハナソニックのLED電球は5年保証が付いて安心です  
お電話は...  
株式会社 柿沢電器  
営業時間/9:30~19:00  
定休日/日曜日  
盛岡市上田3-5-25

未来をつなぐ 創造力  
株式会社 渡辺工業所  
〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1  
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

岩手ゴルフ倶楽部  
大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント  
平日無料プレー券進呈!  
9月のお得なプレー料金ご案内  
019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデー	ラ・フランス温泉館入浴券セット 入浴券付きプラン¥4,800 (利用税別)	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥4,300	¥7,850
(OP)服部コーヒー杯	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	新山友の会定例コンペ	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥7,850
(月例)十字屋杯	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥5,690	¥7,850
4部門選手権 予選	(OP)まつたけ祭り	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	(OP)まつたけ祭り
¥8,930	¥8,930	¥5,690	¥4,300	¥5,690	¥5,690	¥7,850
4部門選手権 決勝	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	(OP)まつたけ祭り	レディースデー
¥8,930	¥5,690	¥5,690	¥6,230	¥6,230	¥5,690	¥7,850

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,700円(4B)追加となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

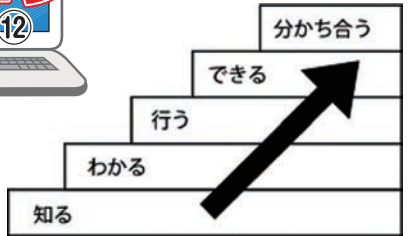
パソコン教室はなまるハートは78%の生徒さんが60歳以上なんです。スピードの違いはあるにせよ、みなさんパソコンをできるようになっていきま

# もっとも効率の良い、パソコン学習法

学習の5段階をしっかりと組み込み

パソコン修理はなまるハート

パソコン修理はなまるハート



ほとんどは「知る」「わかる」で、できたつもり

方の中に秘密があります。それはイラッ

とありますが、何かの技術

は、何回も実際に操作してみ

て、失敗してという段階が必要

です。多くの人はそこで諦めて

80代の人でも、「実際に

こつこつものを作るようになったんだ」という実

例を見れるので、とても良

い見通しとなっています。



パソコン教室はなまるハート



盛岡市保健福祉部

＜地域ケア係＞

⑨月20日午後1時半～3時半 南公民館1階小ホール

中国漢代の日本人詩人

「中国漢代の日本人詩人」

中国漢代の日本人詩人

各種イベント

■平成29年度MOA美術館 岩手県北 児童作品展

「俳句」

「文芸作品」読者のコーナー

読者プレゼント

読者プレゼント

応募方法「読者プレゼント」

「俳句」

「文芸作品」読者のコーナー

読者プレゼント

読者プレゼント

サークル紹介

滝沢日本画サークル

シンフォニエッタ盛岡

フラワーアレンジメントサークルいわて

男声合唱団・松園シルバーダックス

「あつたらいいな」が実現しました

# 完全禁煙エリア

タバコを吸う人も吸わない人も どちらも楽しめる店舗へ

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL/019-635-0005

4円 パチンコ 1円 パチンコ 50銭 パチンコ 20円 スロット 5円 スロット

公 楽 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)

**さくら美容形成クリニック**

院長 田崎 治子

診療科目  
・美容皮膚科  
・美容外科  
・形成外科

0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.jp

# Senior's

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード  検索

**RM 76.9**

Radio Morioka

HP <http://radiomorioka.co.jp>

株式会社 ラヂオもりおか 盛岡市中ノ橋通 1-1-21  
769@radiomorioka.co.jp



## 音頭あげを守り継ぐ

盛岡市出身。日本大学卒。盛岡地区広域消防組合消防本部の消防長を務め今年3月退任。現在、セコム隣岩手統轄支社顧問。盛岡市消防団の顧問。健康づくりは高松の池の周りを早歩き

盛岡山車の唄い手 吉田秀次さん(60)

毎年9月14、16日に開催される盛岡八幡宮例大祭「盛岡秋まつり山車(盛岡山車)」。ヤレヤレの子どものかけ声と賑やかな太鼓やお囃子、大八車の軋む音、そして朗々と唄い上げる「音頭あげ」が盛岡に秋の訪れを感じさせます。盛岡山車にかかせないのが、この「音頭あげ」。「七・七・七・五」でまとめた句を「南部木遣り」という独特の調子に乗せて唄い上げます。

音頭あげを始めて今年で15年目という吉田秀次さん。「子どもの頃は、盛岡山車が通るたびに大ききや人が揺れる様に圧倒され、興奮していましたね」と、昔は憧れの遠い存在だった山車も、今ではもっとも近いところになっています。

音頭あげを習い始めたのは2003年。40代の頃から、音頭あげを始めると、音頭「七・七・七・五」の26文字の中には、歌舞伎の名場面や歴史上の人物の武勇伝を表したものが多く、毎年山車ごとにさまざまな新作が披露されているそうです。吉田さんが唄むのはすべて「自身によるオリジナル」。その都度新しいものを作って披露しています。経験を重ねるにつれ、作る楽しみも、詠む楽しみも広がりました。毎年新しいネタを考えるのは一苦労です。

「南部火消し」としてさまざまな伝承活動に取り組んで来ましたが、今年3月で引退した吉田さん。これまでは、盛岡市消防団員で構成する「南部火消し」にも所属し、伝統保存会にも所属し、「南部火消し」としてさまざまな伝承活動に取り組んで来ましたが、今年3月で引退した吉田さん。今年も「盛岡秋まつり」には8台の豪華絢爛な山車が盛岡市内を練り歩く予定です。吉田さんが話しているように、それぞれの組の「音頭あげ」の違にも耳を傾けながら30年の歴史を感じてみたいものです。

作る楽しみ  
詠む楽しみ

毎年9月14、16日に開催される盛岡八幡宮例大祭「盛岡秋まつり山車(盛岡山車)」。



歌詞を書いた白扇子を高く掲げ、観衆の前で堂々と音頭をあげる吉田さん

祭りでの出会いは  
人生の大きな宝物

「家でちょっと気恥ずかしい」と、マイカーの中で行うこともしばしば。



毎年、各々こだわりの句を作成し扇子に記します。「漢字四文字を入れると、唄に深みが出ますね」

**HouseDO 盛岡中央店**

不動産  
リフォーム  
住宅

株式会社理創生活

0120-48-2348

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

時代に広がる朝日生命の介護保険

あんしん介護

130th ANNIVERSARY

朝日生命保険相互会社 盛岡第一営業所

〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 3F ☎019(624)3271

### 偽メールに要注意

架空請求メールは無視

消費生活センター等に寄せられる相談で頻発している架空請求のメール。中でも、最近ではメールを利用した詐欺による被害が増えています。

その手段は、ショートメールサービス(SMS)を通じて、利用した覚えのない請求が届くというものです。

事例としては、いずれも「未納料金がある。本日に連絡が無い場合は法的手続きをとる」というショートメールを送り付け、それに反応して記載された電話番号(03や06、フリーダイヤル)にかけてきた人

メールに書かれている番号に電話をかけると、自分の電話番号や個人情報を知られることになるので、決して電話をかけるなさい。万が一、偽メールが届いても、決して応答しないようにしよう。

不審に思ったら、盛岡市消費生活センターへ。

☎019(624)4111

健やかな成長を願い... お食い初め、孫祝をご自宅でゆっくりと。

住出し 美藤

松花堂 5,000円(税別) ご飯、お吸いもの、茶碗蒸し付  
お子様用の御膳もおつくりします。

焼鯛 3,000円(税別) (写真は5,000円(税別))

全て3名様～無料配達いたします。

盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421

WEBで検索 美藤 お弁当

### 花巻温泉公式キャラクター「フクロー」が今年もゆるキャラグランプリに参戦!!

2017ゆるキャラグランプリ

めざせ! 全国第1位

毎日1票 投票ヨロシクだホー!

投票期間 2017年8月1日(10:00)～11月10日(18:00)まで

みんな! QRコードをカメラで読み取って参加してホー

「ゆるキャラグランプリ公式サイト」  
<http://www.yurugp.jp/>

2016年ゆるキャラグランプリ フクロー成績順位  
東北地区企業の部 1位! 東北地区 2位! 全国 85位!  
全国で1421体中がエントリー

「花巻温泉フクロー」です!  
ボクは、花巻温泉のバラと豊かな自然が大好き。  
花巻温泉創業88周年をきっかけに、花巻温泉公式キャラクターとしてデビューしたよ!  
胸についた5つの星マークは、花巻温泉の4つの宿泊施設とバラ園を表しているんだ。  
ボクは花巻温泉のPRキャラクターとして、オリジナル名刺をいつも持っているんだよ。  
ボクの名刺を手に入れると「苦勞せずに福がくる」お守りになるかも!  
これからみんなに会えるのを楽しみにしているね!

「フクロー」は花巻市の鳥なんだよ!

TEL 0198-37-2111

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

花巻温泉